

台東長濱美食「禾多小酒館&真柄壹號倉」捲起袖子，為雙濱一起做事的人

台灣旅遊 東部 2019-11-25

讀 958 分享 958

「吼嘿！」台東長濱禾多小酒館裡有一個包場。鳳美的「真柄壹號倉」為滿座的人，以原民風味餐上菜。不僅滿足饕客的飢腸轆轆，帶著姊妹們組成的「魅力無法黨」更颯起滿場同樂會歡笑指數。這樣的型式在長濱的互助氛圍下，是一種動人的力量。禾多小酒館的阿翔提供舒適的場地，讓鳳美「黨主席」來提供外燴。這場聚會中，有一位長濱在地人口中熟稔親切呼喊的「總裁」，他是曾任亞都麗緻大飯店的總裁嚴長壽先生，現任公益平台文化基金會董事長，他串連了花東雙濱的餐廳、民宿、街市、藝術工作室和自然體驗，發揮共好的精神，一起捲起袖子為偏鄉觀光而努力。



目錄

1. 總裁，嚴老師
2. 魅力無法黨黨主席鳳美和姊妹們即興帶動唱
3. 真柄壹號倉原民風味餐，很可以
4. 禾多小酒館的阿翔
5. 你運動對了嗎？
6. 跟著阿嬤去長濱旅行

總裁，嚴老師

「長濱安靜自在，退休族在平日可以來這裡，是非常適合生活的地方。」花東是台灣最後一塊淨土，總裁鼓勵萃取地方特色，打造雙濱慢活旅遊路線。

關於阿嬤



旅遊 親子 生活



台灣第一個阿嬤旅遊影音...



Search and hit enter...

最新文章



炸雞控的心聲我們聽到了!德州美墨炸雞,純正美國南方口味酥脆鮮嫩炸雞,毫不謙虛地收服了愛雞如癡的人。

2020-07-20



台中薰衣草森林(新社)香草House親子包廂住宿,獨立客廳雙客房,孩子們來森林裡,就有100種玩法

2020-07-03

家。

原來做手工藝的鳳美，是怎麼開始在長濱真柄部落為遊客做菜呢？「有一天總裁帶了朋友，問我能不能幫忙準備餐點，那時候我連齊全的碗盤都沒有，就問了附近漁民有沒有新鮮漁獲，還是在我家紅色大圓桌吃飯。」當晚鳳美說了連珠炮的玩笑，總裁總是哈哈大笑「跟總裁見面，他都會來個大擁抱，我們完全不會有距離」。



魅力無法黨黨主席鳳美和姊妹們即興帶動唱

台東長濱禾多小酒館真柄壹號倉



真柄壹號倉原民風味餐，很可以

培根蔗心捲、麻醬翼豆、笠螺雙吃、金沙佐南瓜、刺蔥筍包、龍葵蝦餃、紅燒旗魚肚、烘烤鹹豬肉、月桃糯米飯和山藥土雞湯，總共上了10道佳餚。

「食材都是當天的。這是原民的刺蔥做的草仔粿和夜潛找來的笠螺，現在盛產的翼豆。」，鳳美來說菜，現在的熟練，已經不是第一次連碗盤都湊不齊了。

真柄壹號倉臉書 [請點此](#)

認識聽樹手磨咖啡 手工皂 年輪郵局(餐點/交通)

2020-06-30

熱門文章



春節旅遊情報 新店碧潭一日遊10種玩法 相遇在水岸!



[熟齡旅遊]嘉義阿里山奮起湖一日遊(懶人包)：購票/寄存行李/交通建議 /車站景點/食尚玩家報導奮起湖便當/如何選擇步道



2019全台單人住宿推薦，熟齡族輕旅行(懶人包) 有好旅宿就成功了一半！

分類

[展開所有](#) | [收合所有](#)

[台灣親子](#)
[台灣鄉鎮](#)
[中國城鎮](#)
[印尼](#)
[泰國](#)

標籤

#輕旅行 LUCAS阿嬤不在家 一日遊 主題旅遊

台中 台中公園 台中景點 台南 台東

台東熱氣球 台灣好行 台灣慢城 台灣自由行

嘉義景點 國內旅遊 國旅補助 峇里島

峇里島自由行 慢活 手作 文青 新北旅遊

旅遊 春遊2019 江蘇自由行 熟齡 熟齡旅遊

熟齡族 熟齡族國內旅遊 熟齡族旅遊

熟齡族旅遊APP 熟齡族旅遊注意事項 生態旅遊

縱谷原遊會 織羅部落 美濃一日遊 背包客

花蓮旅遊 蘇州景點 蘇州自由行 親子旅行

親子旅遊 部落旅行 金瓜石 餐桌上的部落旅行



本日人氣：187
總瀏覽量：771,951







禾多小酒館的阿翔

阿翔聊起自己來長濱，落腳開起禾多小酒館的故事……。「丈人是台東長濱鄉大俱來部落的人，年紀大了一直想回鄉，說著說著就跟著來了」。

其實，在板橋有一間禾多靜巷餐廳，要兩邊跑卻願意在長濱留下來；本身有好手藝，讓鳳美在包場時來外燴，完全結合部落經濟與在地料理。

禾多小酒館臉書 [請點此](#)

露營區：

一年365天都有營業。可以透過FB粉絲專頁訂位，或Line ID:0905075000

禾多小酒館電話：採預約制 0936880171



阿翔有三種分身，除了小酒館的經營者，也是真柄禾多露營區營主。這裡光是滿天星斗，就讓露營客捨不得回家。結合在地資源的服務，還包括提供吳神父腳底按摩。可以想像在禾多的露營客望著無際的太平洋，擁有的幸福嗎？

當然，在長濱自己種稻是再自然不過的事了，他是生產長濱禾多米的小農。禾多除了提供在地自然農法栽種的農特產銷售平台，禾多靜巷餐廳也全部採用長濱出產來入菜。





(照片提供，感謝禾多小酒館)

你運動對了嗎？

Kenny甘思元是The VIGOR的創辦人，致力推動50-70歲中高年齡「Back to Nature」觀念。他也是網球明星詹詠然和多位名人的「運動健護」教練，是將觀點與實作帶回台灣的第一人。Kenny是同行教練，帶著在禾多小酒館的露台，啟動健康人生。



這一堂在大自然中的體育課大不同從小上的「運動課」，阿嬤跟著口令動作，發現自己的日常生活走路、跑步、撿物，錯誤姿勢真是百百種。

運動健護從「翻轉老化體質」、「調整不良姿勢」、「重塑肌力、耐力」、「改善穩定度和活動度」著手。看來，取得熟齡族健康密碼之鑰，要量身打造日常「運動健身與照護」生活。

甘思元力格健護運動中心臉書，點此「[你運動對了嗎？](#)」



跟著阿嬤去長濱旅行

長濱位於台灣台東最北端的鄉鎮，西邊為東海岸山脈，東臨太平洋。台灣後山濃濃的人情味與依山傍水的天然景色，空氣清新，旅人們喜稱為養肺的地方。從花蓮玉里出發，40分鐘車程。回歸自然，正是長濱旅遊最迷人的地方。

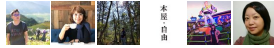


(照片提供，感謝The VIGOR)

說這專頁讚

發送訊息

6 位朋友說這個讚。



Lucas阿嬤愛旅行

23 小時前

#熟齡旅遊帶著閨蜜享用圓山早餐

島內微旅行跟著走吃好料，說不會胖我才不相信，吃這麼好(可是5人份，不是我一人啊)

中西日台式，看圖片只有1/3啊

早餐供應到10點開啟渡假模式。

#台北安心旅遊專案…… 更多



台東 嚴長壽 慢活 長濱

0 Comments



By 阿嬤



阿嬤

Lucas阿嬤帶著孫子Lucas在親子旅行中長大。Lucas阿嬤單人踩線，喜歡在中國古鎮台灣鄉鎮旅行。Lucas阿嬤愛旅行是台灣第一位阿嬤旅遊影音部落格。50+就要認真生活。

發表評論

Facebook 留言

WordPress 留言

0則留言

排序依據 **最舊**



新增回應……

Facebook 留言外掛程式

f FACEBOOK

 YOUTUBE

RSS

Designed & Developed by ZThemes.net